

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Secara Teoritis	3
2. Secara Praktis	4
E. Struktur Organisasi Skripsi	4
 BAB II LANDASAN TEORI	 5
A. Olahraga Panahan	5
1. Panahan	5
2. Teknik Dasar Panahan	5
3. Peraturan Olahraga Panahan Di Indonesia	13
B. <i>Brain Jogging</i>	19
1. Pengertian <i>Brain Jogging</i>	19
2. Manfaat <i>Brain Jogging</i>	21
3. Bentuk Latihan <i>Brain Jogging</i>	22
C. Kepercayaan Diri	32
1. Pengertian Kepercayaan Diri	32
2. Manfaat Kepercayaan Diri	35

Nurul Umi Khatimah, 2019

**PENGARUH PELATIHAN BRAIN JOGGING TERHADAP PERCAYA DIRI DAN HASIL
BELAJAR KETERAMPILAN ATLET PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	35
D. Hasil Belajar	36
E. Keterampilan	36
F. Asumsi Dasar	37
G. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian	40
B. Populasi Dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
C. Instrumen Penelitian	42
1. Instrumen Untuk Mengukur Kepercayaan Diri	42
2. Instrumen Untuk Mengukur Hasil Belajar Keterampilan Panahan	43
D. Prosedur Penelitian	43
E. Prosedur Pengambilan Data	44
1. Tatacara Tes Skala Kepercayaan Diri	44
2. Tatacara Tes <i>Shooting</i> 30 Meter	45
F. <i>Treatment</i> Penelitian	48
G. Analisis Data	50
1. Uji Normalitas	50
2. Uji Homogenitas.....	50
3. Uji Hipotesis	51
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Temuan Penelitian	52
1. Uji Normalitas	53
2. Uji Homogenitas	53
3. Uji Hipotesis	54
B. Pembahasan Hasil Penelitian	56
1. Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pelatihan <i>Brain Jogging</i> Terhadap Kepercayaan Diri.....	56
2. Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pelatihan <i>Brain Jogging</i> Terhadap Hasil Belajar Keterampilan	57

Nurul Umi Khatimah, 2019

PENGARUH PELATIHAN BRAIN JOGGING TERHADAP PERCAYA DIRI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN ATLET PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	59
A. Simpulan	59
B. Implikasi	59
1. Implikasi Teoritis	59
2. Implikasi Praktis	59
C. Rekomendasi	60
 DAFTAR PUSTAKA	 61
 LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	 64

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Kepercayaan Diri	42
Tabel 3.2 Program Mikro Brain Jogging	49
Tabel 4.1 Tabel Statistik Deskriptif <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Kepercayaan Diri	52
Tabel 4.2 Tabel Statistik Deskriptif <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Hasil Belajar Keterampilan.	52
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Kepercayaan Diri dan Hasil Belajar Keterampilan ...	53
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Kepercayaan Diri dan Hasil Belajar Keterampilan	
Panahan	54
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired t-test</i> Kepercayaan Diri	54
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Paired t-test</i> Hasil Belajar Keterampilan	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Square Stance</i>	6
Gambar 2.2 <i>Open Stance</i>	6
Gambar 2.3 <i>Close Stance</i>	7
Gambar 2.4 <i>Oblique Stance</i>	7
Gambar 2.5 <i>Nocking the Arrow</i>	8
Gambar 2.6 <i>Hooking</i>	8
Gambar 2.7 <i>Gripping The Bow</i>	8
Gambar 2.8 <i>Set-Up</i>	9
Gambar 2.9 <i>Drawing</i>	10
Gambar 2.10 <i>Anchoring</i>	10
Gambar 2.11 <i>Loading/Transfer to Holding</i>	11
Gambar 2.12 <i>Aiming</i>	12
Gambar 2.13 <i>Release</i>	12
Gambar 2.14 <i>Follow Through</i>	13
Gambar 2.15 <i>Target Face 122 cm</i>	16
Gambar 2.16 <i>Target Face 80 cm 6 ring</i>	19
Gambar 2.17 Cara melakukan <i>jumping line</i>	23
Gambar 2.18 Cara melakukan <i>jumping cross</i>	23
Gambar 2.19 Cara melakukan <i>jugling</i>	24
Gambar 2.20 Cara melakukan <i>reaction and cognition</i>	25
Gambar 2.21 Cara melakukan <i>Agility Ladder A1</i>	26
Gambar 2.22 Cara melakukan <i>Agility Ladder A2</i>	26
Gambar 2.23 Cara melakukan <i>Agility Ladder A3</i>	27
Gambar 2.24 Cara melakukan <i>Agility Ladder A4</i>	27
Gambar 2.25 Cara melakukan <i>Agility Ladder B1</i>	28
Gambar 2.26 Cara melakukan <i>Agility Ladder B2</i>	28
Gambar 2.27 Cara melakukan <i>Agility Ladder B3</i>	29
Gambar 2.28 Cara melakukan <i>Agility Ladder B4</i>	29
Gambar 2.29 Cara melakukan <i>Agility Ladder C1</i>	30
Gambar 2.30 Cara melakukan <i>Agility Ladder C2</i>	30
Gambar 2.31 Cara melakukan <i>Agility Ladder C3</i>	30
Gambar 2.32 Cara melakukan <i>Agility Ladder C4</i>	31

Nurul Umi Khatimah, 2019

**PENGARUH PELATIHAN BRAIN JOGGING TERHADAP PERCAYA DIRI DAN HASIL
BELAJAR KETERAMPILAN ATLET PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Gambar 2.33 Cara melakukan <i>Agility Rainbow Run</i>	31
Gambar 2.34 <i>The Integrative Model of Sport Confidence</i>	34
Gambar 3.1 <i>The Control Group Pre test-Post test Design</i>	40
Gambar 3.2 <i>Target Face</i> yang digunakan dalam tes shooting 30m	46
Gambar 3.3 Contoh <i>Scoring Sheet</i>	46
Gambar 3.4 Contoh penulisan <i>Scoring Sheet</i> 1.....	47
Gambar 3.5 Contoh penulisan <i>Scoring Sheet</i> 2	47
Gambar 3.6 Contoh penulisan <i>Scoring Sheet</i> 3	47
Gambar 3.7 Contoh penulisan <i>Scoring Sheet</i> 4	47
Gambar 3.8 Contoh penulisan <i>Scoring Sheet</i> 5	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Sampel Penelitian	65
Lampiran 2 Kuesioner Skala Kepercayaan Diri	66
Lampiran 3 <i>Scoring Sheet</i>	70
Lampiran 4 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	71
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	86
Lampiran 6 Data Hasil Pretest Posttest Kepercayaan Diri dan tes Shooting 30m	88
Lampiran 7 Surat-surat Penelitian	89
Lampiran 8 Output Box SPSS	94

Nurul Umi Khatimah, 2019

**PENGARUH PELATIHAN BRAIN JOGGING TERHADAP PERCAYA DIRI DAN HASIL
BELAJAR KETERAMPILAN ATLET PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Nurul Umi Khatimah, 2019

***PENGARUH PELATIHAN BRAIN JOGGING TERHADAP PERCAYA DIRI DAN HASIL BELAJAR
KETERAMPILAN ATLET PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAH***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu